



**DGE INFOTHEK**

Essen und Trinken für  
**Gichtkranke**



## Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung

Die Stoffwechselkrankheit Gicht ist schon seit Urzeiten bekannt. Sie wurde bereits im 5. Jahrhundert vor Christus von dem griechischen Arzt Hippokrates beschrieben. Wohl kaum eine Krankheit ist enger mit dem Wohlstand verquickt als die Gicht, die in früheren Zeiten fast nur bei Reichen zu finden war. Heute ist die Gicht in allen Bevölkerungsschichten anzutreffen, oftmals gemeinsam mit Übergewicht, hohen Cholesterolverwerten und Zuckerkrankheit.

Bei der Gicht unterscheidet man zwischen der primären und der sekundären Gicht. Die Anlage zur primären Gicht wird vererbt, es liegt ein angeborener Fehler im Harnsäurestoffwechsel vor. Dieser äußert sich sehr selten durch eine Überproduktion von Harnsäure oder häufig durch eine verminderte Harnsäureausscheidung durch die Nieren. Übergewicht und erhöhter Alkoholkonsum fördern die Entstehung der Gicht. Bei der sekundären Gicht liegt die Ursache in einer anderen Grunderkrankung, z. B. einer Blut- oder Nierenerkrankung. Sie kann aber auch durch Arzneimittel ausgelöst werden.

Bleibt der Harnsäurespiegel in Blut und Geweben über längere Zeit erhöht, kristallisiert die Harnsäure aus. In den Gelenken kommt es zu einer akuten, sehr schmerzhaften Entzündung, dem Gichtanfall, in

